

— PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES EN MADRID-OTOÑO

— PIRAMIDE DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

— EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN ALIMENTARIA

— SOBERANÍA ALIMENTARIA EN VENEZUELA

SUMARIO

- Pag 3 -Polen, concentrado nutritivo.
Pag 5 -Flor de Cereales.
Pag 6 -Came de temera ecológica en la cesta básica.
Pag 7 -Migas de Pastor con uvas.
-Escalivada
Pag 8 -Fiestas de Cumpleaños Peligrosas.
Pag 10 -Plantas silvestres comestibles en Madrid- Otoño.
Pag 11-Píldoras Saludables (NUEVA SECCIÓN): Tres normas básicas para la salud, ¿Cuántas veces se puede utilizar el aceite en las frituras? y Anís Verde..
Pag 12 -Pirámide de alimentación, actividad física y sedentarismo.
Pag 14 -Evolución de las políticas de protección al consumidor.
Pag 16 -El principio de precaución alimentaria.
Pag 18 -Reutilización de envases de vidrio.
-Desvelando el mercado energético español (I).
Pag 20 -A favor del crecimiento del consumo responsable agroecológico.
Pag 22 -Acción directa contra el tabaco: Autopsia de un asesino.
Pag 23 -Por un aparcamiento responsable.
-Carta De Agua Clara.
Pag 24 -Cosmética convencional contra cosmética natural.
Pag 25 -El Consumo Responsable como motor de la Producción agroecológica.
-La Ducha nasal.
Pag 26 -Los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) en la Huelga General.
Pag 27 -La Garbancita en el seminario de UNCUMA.
-Taller SOSCosmética.
Pag 28 -Vendimia con Julián Ruiz en Quero (Toledo).
Pag 31-Soberanía Alimentaria en Venezuela.
Pag 33 -Trabajo, mujeres y reforma laboral.
Pag 34 -Poema: Equinoccio en la Vega.
Pag 35 -Viaje a Trabenco.



La foto de portada de este número de "La Garbancita Ecológica" fue tomada durante la visita organizada por la cooperativa al viñedo de Julián Ruiz en Quero, provincia de Toledo. Julián es uno de los agricultores que nos suministran alimentos frescos y las protagonistas son hijas de compañer@s participantes en la actividad.

Las visitas organizadas desde la cooperativa, para que los consumidores urbanos conozcamos el medio rural que nos suministra alimentos sanos y colaboremos directamente con l@s agricultor@s que viven de dicha actividad, constituyen un aspecto fundamental de nuestro proyecto de consumo responsable agroecológico y son una constante a lo largo de nuestra dilatada trayectoria.





POLEN, CONCENTRADO NUTRIIVO

El polen es un polvillo fino procedente de los órganos masculinos de las flores. Las abejas lo recogen con sus patas y lo humedecen con néctar dándole forma de pequeñas bolas que transportan a la colmena para dar de comer a las abejas obreras. Se obtiene colocando trampillas a la entrada de la colmena que permiten entrar a la abeja pero la hacen tropezar soltando parte de la carga. Estos gránulos que son envasados y consumidos por los seres humanos, los obtiene la abeja amasando varios ingredientes:

Polen.- Células germinales masculinas de las flores. Cada gránulo contiene entre 500.000 y 5.000.000 de unidades microscópicas de polen.

Néctar de las flores.

Secreciones de las glándulas hipofaríngeas de las abejas.



COMPOSICIÓN

El polen es un alimento muy concentrado que contiene una gran variedad de nutrientes. Nuestro organismo lo asimila muy bien por lo que se aprovechan al máximo sus propiedades.

La composición, aunque varía según la flora de la zona de recogida, es más o menos la siguiente:



Proteínas: entre el 20 y el 35%, de elevado valor biológico y aminoácidos libres.

Hidratos de carbono: del 30 al 70%, azúcares simples: fructosa, glucosa y sacarosa y compuestos: callosa, pectina y otros polisacáridos.

Fibra: entre el 1,5 y el 5%

Grasas: del 1 al 20%, formadas por ácidos grasos insaturados.

Vitaminas: del grupo B (incluso una pequeña cantidad de B12), C, E y provitamina A (beta-caroteno).

Minerales: En mayor cantidad: potasio, sodio, calcio, magnesio, fósforo y azufre y en menor cantidad: hierro, cinc y silicio.

Flavonoides: como la quercitina, de gran poder antioxidante.

ES MUY ADECUADO PARA...

Cansancio, apatía: es un energizante natural debido a su contenido en hidratos de carbono, excelente complemento nutricional para deportistas y personas que realizan un gran esfuerzo físico.

Anemia: aumenta la producción de glóbulos rojos y la hemoglobina por el aporte de vitamina B.

Traastornos nerviosos, irritabilidad, depresión, disminución del rendimiento intelectual, también gracias a las vitaminas del grupo B.

Alergias: la ingestión de pequeñas cantidades de polen puede actuar como una vacuna desensibilizante en caso de rinitis, fiebre del heno, asma o jaquecas de causa alérgica. Se debe empezar por dosis muy bajas (tres o cuatro gránulos) e ir aumentando según la tolerancia hasta una cucharada (unos 15 gr.) diaria.



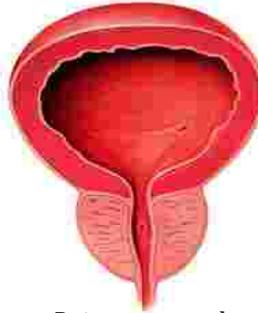


Acné: de 3 a 5 gramos diarios de polen (de media a una cucharadita de postre) durante dos o tres meses seguidos, contribuyen a eliminar el acné, posiblemente debido a su acción equilibradora sobre el sistema hormonal. El polen posee una débil acción estrogénica.

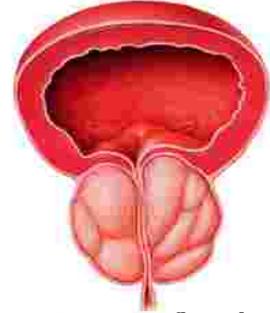
Aparato digestivo: mejora la digestión de los alimentos y normaliza las funciones intestinales, corrigiendo el estreñimiento y evitando infecciones.

Prostatitis: las hormonas vegetales contenidas en el polen regulan las secreciones de las glándulas endocrinas sin efectos colaterales. Un estudio conducido por urólogos sueco-germanos efectuado entre 172 varones demostró que el 44 por ciento mejoró notablemente con la administración de constantes dosis de polen, sobre todo en las primeras fases del desarrollo patológico y quienes lo siguieron tomando no mostraron recaídas.

Infecciones: el polen, al igual que la miel posee una leve acción antibiótica.



Próstata normal



Próstata inflamada



CUIDADO EN CASO DE...

Alergia.- aunque se ha demostrado que el polen es muy eficaz en el tratamiento de la mayoría de los procesos alérgicos según se comentaba en el apartado anterior, hay un pequeño número de personas que puede ser alérgica específicamente a los productos apícolas (propóleos, jalea real, miel, polen, veneno de las abejas...). Teniendo esto en consideración se hace necesario realizar una prueba de alergia previa al consumo del polen.

¿CÓMO LO TOMAMOS?

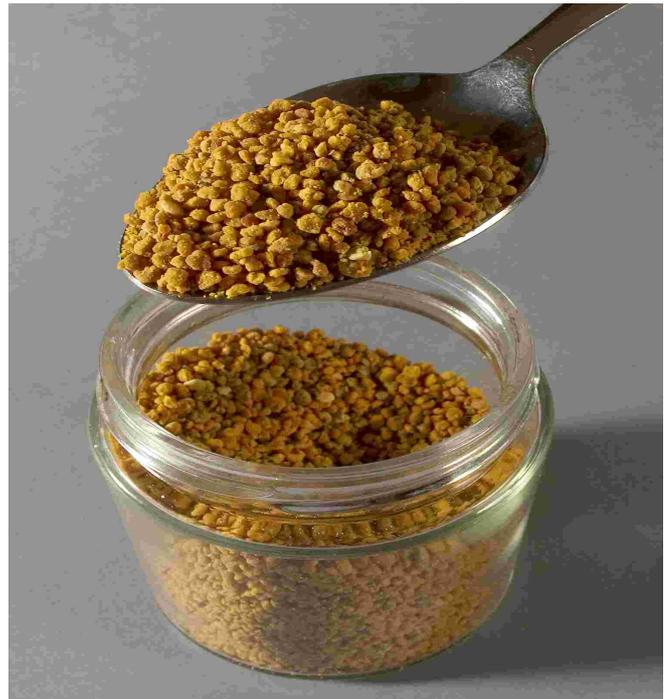
Lo mejor es en ayunas acompañado por un gran vaso de agua y la dosis puede variar desde una cucharadita de café al día hasta tres para adultos, mitad de la dosis para niños de seis a doce años, un cuarto de dosis entre tres y cinco años.

En caso de fatiga física o gran actividad se puede aumentar en un cincuenta por ciento.

Si no agrada tomarlo sólo, se puede pulverizar y mezclarlo con miel y así añadirlo al yogur o a líquidos templados o calientes. También se puede desleír en zumo.

La regularidad y la continuidad en la toma de polen son factores imprescindibles para obtener buenos resultados.

L.M.C.





FLOR DE CEREALES

Cuando estudiamos la pirámide alimentaria aceptada universalmente, encontramos que los cereales cubren el 60% de las necesidades nutricionales.

Una persona que consuma diariamente una rebanada de pan de miel y frutos secos, dos rebanadas de pan de espelta y 50gr. de cereales para la cena o el desayuno, y añadiendo a estos alimentos fruta, verdura, legumbres, pasta, arroz, lácteos y huevos, habrá aportado a su organismo todos los nutrientes que necesitan las estructuras humanas por 1,28 euros/día. También se pueden aportar carnes y pescados pero en adultos no son imprescindibles.

En el caso de los productos Flor de Cereales, se deben tomar en consideración dos elementos que sobresalen nutricionalmente frente a otros productos del mismo género: Primero que todos los ingredientes son de producción ecológica certificada. Segundo, que todos contienen nutrientes de fácil asimilación al haber sido sometidos a procesos de metabolización para que en el alimento, al llegar al estómago, se pueda separar los nutrientes que contiene y pasen al caudal sanguíneo para alimentar las células.



En el proceso de elaboración no se aporta ningún producto químico, ni siquiera levadura panaria. Las personas que hagan la prueba y tomen estas tres raciones al día de estos productos derivados de los cereales, comprobarán en pocos días mayor vitalidad y más optimismo. Esto es normal teniendo en cuenta que estamos aportando energía de metabolización lenta, que sacia el hambre, produce energía y se come menos, por lo que es normal que las personas con sobrepeso adelgacen.

Estos productos son aptos para personas con diabetes porque los azúcares naturales que contiene el cereal se metabolizan en las siete horas siguientes a la ingesta. Ninguno de los productos elaborados contiene azúcar o cualquiera de sus derivados industriales, endulzamos exclusivamente con miel.

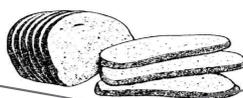
Hemos indicado el coste de cubrir el 60% de las necesidades nutricionales por 1,28 € con el fin de transmitir la idea de que la alimentación ecológica está al alcance de cualquier economía.

Entre las variedades que ofrece Flor de Cereales encontramos el Pan de miel y frutos secos, ideal para acompañar a la carne y embutidos ya que ayuda a metabolizar la carne y las grasas. El pan de algarroba tiene un agradable sabor dulzón, pero lo más importante es que beneficia a las personas con problemas estomacales e intestinales. Elaboramos snacks para comer entre horas, Floritos, Pastas y Torciditos, para quitar el gusanillo del hambre entre comidas de una manera saludable. Las personas con estreñimiento verán resuelto su problema y los que tienen intolerancia al trigo pueden comer pan de espelta.

Al no aportar ningún producto químico en el proceso agrícola y tampoco en la elaboración, no existe riesgo de acumular estas sustancias en el organismo.

La Garbancita ha visitado la panadería para conocer de primera mano los sistemas de elaboración y la calidad certificada ecológica de todos los ingredientes.

Fernando Sanz, Director de Flor de Cereales.





CARNE ECOLÓGICA DE TERNERA EN LA CESTA BÁSICA

Tras visitar a la familia ganadera y elaboradora de CARNES BRAMAN, hemos decidido introducir un nuevo alimento ecológico en nuestra cesta: carne de ternera procedente de La Losa (Segovia). Este proyecto comienza en 1997. Se puede conocer más de las condiciones de cría y cuidado de los terneros en: www.carnebraman.com.

PEDIDO ESPECIAL DE CARNE DE TERNERA ECOLÓGICA:

Temporalidad:

Es imprescindible realizar el pedido a los productores con 10 días de antelación a la entrega como mínimo. El pedido de carne ecológica de ternera será mensual y se realizará en la semana que coincida con la recogida del 1º pedido del mes.

Los plazos del pedido de octubre son:

- Recepcionamos pedidos entre el martes 5 y el jueves 7 de Octubre, hasta las 20 horas.
- Se recogerá con la cesta básica del 20 de Octubre.

Formatos:

Todos los cortes y categorías de la ternera se ofrecen envasados al vacío en paquetes de 500 gramos.

Los formatos que ofrecemos son:

- Costillas.
- Churrasco.
- Filetes de 2ª (contra, aguja...)
- Carne picada.
- Hígado
- Lengua
- Morcillo en trozos
- Filetes de 1ªB y 1ªA (tapa y espaldilla o tapilla, redondo, falso solomillo, respectivamente).
- Redondo en pieza para asar.
- Filetes de babilla, cadera, lomo y solomillo.

En una misma categoría (1ª, 2ª) se incluyen indistintamente filetes de cualquiera de las piezas que integran esa categoría.

Para más información: visitar la sección de CARNE ECOLÓGICA DE TERNERA de la web de La Cesta Básica:

Caducidad:

Si se mantienen envasadas al vacío y en nevera, su caducidad es:

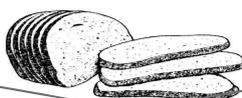
- Carne picada: 10 días.
- Chuletas: 8/10 días.
- En filetes y piezas enteras: 15 días.

Una vez abierto el paquete: consumir en un máximo de 3 días (preferiblemente 1 ó 2 días).

Congelación:

La carne de ternera puede estar congelada hasta 1 año manteniendo sus propiedades, siempre y cuando se siga la siguiente recomendación en su congelación: Congelar el paquete envasado al vacío por congelación rápida (directamente al congelador) y descongelación lenta (dentro de la nevera).

La Garbancita Ecológica.





MIGAS DE PASTOR CON UVAS

Ingredientes

1 pan candeal del día anterior
 1 cabeza de ajos
 2 pimientos verdes
 100 grs. de jamón
 100 grs. de chorizo
 250 grs. de uvas
 Media cucharadita de pimentón
 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



Preparación

Cortar el pan en cuadraditos pequeños, salpicar con agua (no excesiva) y taparlo con un paño húmedo unas horas antes de hacer las migas. En una sartén grande y honda rehogar los ajos pelados y cortados en trocitos, dorándolos un poco sin que se quemen y apartar. En el mismo aceite rehogar los pimientos cortados en trocitos y apartar. También en el mismo aceite echar el chorizo desmigado y, un poco después, el jamón en tacos pequeños, poco tiempo para que el jamón no se quede seco y salado. Apartar. Poner en el mismo aceite el pimentón, mover un poco e inmediatamente añadir las migas. Ir dándoles vuelta y machacando con una cuchara de madera para que se doren y queden sueltas. Es posible que sea necesario añadir un poco más de aceite y de agua si se ve que quedan secas. Cuando estén doradas echar todo lo que hemos rehogado antes y mezclar bien. Al apartar del fuego se le ponen por encima las uvas desgranadas.

Comentario dietético

Las migas de pastor son típicas de la gastronomía de diferentes localidades españolas. Es una comida contundente, adecuada cuando se realizan trabajos con gasto físico pero no para personas sedentarias. El pan es rico en hidratos de carbono y el jamón y el chorizo en grasas saturadas y colesterol. Con los ajos, los pimientos y las uvas, les estamos añadiendo fibra, vitaminas y minerales pero también azúcar. Se trata de un plato completo, bastante graso y calórico y de difícil digestibilidad, por lo que de primero se recomienda escoger un plato de ensalada o de verdura hervida y de postre, una fruta del tiempo. Es aconsejable un consumo ocasional. Si nuestra dieta diaria es adecuada, no pasa nada porque un día cometamos un pequeño exceso; nuestro cuerpo estará preparado para eliminar grasas y toxinas, siempre y cuando éstas no formen parte de nuestra comida habitual.

Eso sí, no se recomienda en caso de exceso de peso, colesterol o triglicéridos altos, problemas digestivos y gota.

L.M.C.

ESCALIVADA.

Ingredientes

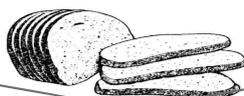
4 pimientos rojos grandes
 4 berenjenas medianas
 4 cebollas pequeñas
 3 tomates medianos
 2 dientes de ajo
 3 ó 4 cucharadas de aceite
 Sal marina



Preparación

La verdadera escalivada catalana se hace sobre las brasas, de hecho el verbo catalán escalivar quiere decir "asar al rescoldo", pero salvo que estemos en el campo nos tendremos que conformar con el horno de casa, así que, junto con los pimientos, se ponen en la bandeja del horno las berenjenas y las cebollas, los tomates se introducen 25 minutos más tarde, pinchados 3 ó 4 veces para que no estallen.

Tapar los pimientos hasta que estén templados para que se separe mejor la piel, pelar y quitar pipas. Cortar en tiras a lo largo sobre una fuente y aliñar con los ajos picaditos, el aceite y la sal.





FIESTAS DE CUMPLEAÑOS PELIGROSAS



Los menús de las celebraciones suelen contener excesiva cantidad de calorías. Hay una gran oferta de alimentos atractivos para los niñ@s, pero inadecuados desde el punto de vista nutricional. Los abundantes dulces y chocolates están en la zona de la pirámide nutricional que recomienda un consumo muy escaso. El número de fiestas a las que asisten nuestr@s niñ@s, son acumulables en su organismo. Analicemos lo que toman en un solo cumpleaños;

CHUCHERÍAS: Conjunto de productos no alimentarios dulces y salados, de formas y sabores diversos, que se toman a cualquier hora del día. Se entiende por chucherías productos como refrescos, snacks, zumos comerciales, bollería industrial, golosinas, helados. Las chucherías aportan bastantes calorías, puesto que suelen contener muchos azúcares y grasas; sin embargo, no suelen contener nutrientes esenciales (ni calcio, ni hierro, ni vitaminas), es decir que **ENGORDAN** pero **NO ALIMENTAN**.

REFRESCOS: Bebidas a base de agua, azúcares y aromas artificiales. Cada lata contiene el equivalente a 6 terrones de azúcar, la casi totalidad del azúcar recomendada por la OMS, para una persona adulta en un día (35 gr). Una lata de refresco tipo cola puede contener en cafeína el equivalente a una taza de café. Podríamos suprimirlos de los cumpleaños por no tener ningún nutriente esencial y por tener un exceso de azúcar descalcificadora y causa de obesidad e hiperactividad.

SNACKS: Productos hechos a base de cereales, con abundancia de grasa y sal. Su composición nutricional es: una pequeña parte de proteínas, un 46% de hidratos de carbono y un 48% de grasas, que, la mitad, son perjudiciales para nuestra salud. Tanto en los snacks como en los refrescos, se emplean aditivos que contribuyen a aumentar su atractivo, como colorantes y potenciadores del sabor. Algunos anulan los mecanismos naturales de control del apetito.

ZUMOS COMERCIALES: Carecen de las ventajas de la fruta (no tienen fibra ni vitaminas) y aportan calorías y azúcar en exceso. Los zumos con leche añaden leche a la que han quitado sus propiedades naturales durante su elaboración y se las han vuelto a meter de manera artificial.

BOLLERÍA INDUSTRIAL O TARTAS: Compuestos fundamentalmente por azúcares y grasas trans, perjudiciales para el nivel de colesterol y beneficiosas para la obesidad.

GOLOSINAS Ó CHUCHERIAS: Hay muchos tipos: caramelos duros y blandos, chokolatinas, gomas, regaliz, monedas de chocolate etc. Contienen azúcar, gelatina, colorantes y aromas artificiales. Las golosinas blandas, también llamadas gominolas, están hechas con una pasta maciza elaborada fundamentalmente con azúcar, aromatizada y coloreada con numerosos aditivos, como es el caso de los colorantes azoicos, poco convenientes para los niñ@s, ya que puede afectar negativamente a su actividad y atención.

SANDWICHES: De chocolate, de embutidos o quesos con grasas saturadas. Con un pan cada vez más artificial, que permanece sin secarse indefinidamente, elaborado con azúcares, grasas vegetales y conservantes artificiales.

¿Cuántos cumpleaños podemos sumar a la dieta de nuestr@s niñ@s en un año?



Información alimentaria

Alimentos



FIESTAS DE CUMPLEAÑOS SALUDABLES.

Intentemos sustituir las bebidas refrescantes, zumos o batidos comerciales por zumos naturales. Snacks por frutos secos sin sal. Tartas o bollería industrial por bizcochos caseros (elaborados con poco azúcar y pocas grasas), golosinas por fruta.



Coste aproximado de un cumpleaños para 10 niñ@s:

Cumpleaños convencional	Cumpleaños ecológico
2 botellas de dos litros de refresco 2.60 €	4 botellas de zumo ecológico 10 €
Patatas 1.50 €	5 kg naranjas de zumo 6€
Gusanitos 0.80 €	Agua
Galletas saladas 1.20 €	Fruta: 1 kg de plátanos 2.15 €
Aceitunas 2.50 €	1 kg de peras 1.85 €
3 botellas de zumo 3 €	1 kg de manzanas 2.30 €
1 paquete de pan de molde 2 €	1 melón 3.50 €
250 gr de jamón 2.50 €	2 tortillas de patata 3.60 €
250 gr de queso 2.50€	Frutos secos: Avellanas 3.15 €
Paté 1.50 €	Almendras 2.50 €
Chocolate de untar 2 €	Nueces 4.40 €
Tarta , 12 €	Aceitunas 3.80 €
10 conos de golosinas, 10 €	
TOTAL 44.10 €	TOTAL 43.25 €

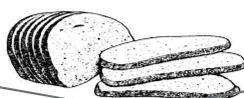
Una posibilidad de reducir el consumo excesivo e innecesario al que venimos acostumbrando a nuestr@s niñ@s, es suprimir los regalos que el homenajeado da a los invitados (surtido de chucherías, piñata de juguetes/caramelos, etc.).

Celebremos los cumpleaños de nuestr@s hij@s reduciendo al mínimo la cantidad de regalos (uno o ninguno), el número de fiestas por un mismo cumpleaños (celebrando sólo una para familia y amig@s).

Debemos aumentar los juegos y disminuir el consumo. Podemos sustituir los productos dañinos para la salud por otros ecológicos y saludables, con un coste inferior. Lo más importante para l@s niñ@s es contar con juegos divertidos y con la atención de las personas adultas. Hacemos fiestas demasiado grandes para niñ@s demasiado pequeñ@s, a l@s que realmente les gusta pasar un día fuera del cole jugando con sus amig@s. El ejemplo es lo más importante que podemos dar a nuestr@s niños, si celebramos nuestros cumpleaños, de adultos, con este tipo de alimentación, ell@s querrán hacer lo mismo y disfrutarán preparándolo con nosotr@s

Fuentes: Alimentación Saludable. Guía para las familias. Estrategia NAOS. Programa Perseo, 2007. Consumer Eroski, la revista del consumidor de hoy. Enero 2010.

Verónica González





PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES EN MADRID-OTOÑO

Todas las frutas y verduras que consumimos, fueron antes plantas silvestres que, tras su domesticación por el ser humano, se han transformado en las variedades cultivables actuales. La naturaleza todavía nos ofrece posibilidades culinarias nuevas y no tan nuevas, pero de mayor contenido nutricional que sus homólogas cultivadas (muchas se consumen como reconstituyentes). En los pueblos de la Comunidad de Madrid aún se recuerda cómo las plantas silvestres han supuesto un aporte alimentario extra en tiempos de escasez. Además, la recolección y el consumo de plantas silvestres es una excelente oportunidad para dar un paseo por el campo y conocer mejor el entorno natural.



Majuelo



Mostajo



Té moruno



Hinojo

La mejor época de recolección es, sin duda, la primavera. Sin embargo, en otoño también es posible encontrar sabrosos bocados campestres, principalmente frutos de especies arbóreas y arbustivas. Algunos se pueden almacenar para consumir a lo largo del año; es el caso del castaño, el avellano y el pino piñonero. Otros se comen crudos en el propio campo, como los hayucos del haya, los frutos del majuelo o espino albar (*Crataegus monogyna*), la zarzamora, el escaramujo (*Rosa* sp. pl.); cuando mejor están es después de las primeras heladas: al apretarlos sale una crema, dulce como la miel. También se puede hacer mermelada: se limpian bien los escaramujos de pelo y granos, se machacan hasta convertirlos en pulpa, se añade por lo menos su propio peso en azúcar y se remueve para homogeneizar la pasta, el mostajo (*Sorbus aria*; árbol de frutos rojos, sólo en el norte de Madrid), el madroño (también se prepara en mermelada) y el endrino (*Prunus spinosa*). Estas cuatro últimas especies también pueden utilizarse para elaborar licores (con las endrinas se hace pacharán: se llena una botella de litro hasta algo menos de la mitad con endrinas, 3 ó 4 granos de café, 2 canutos de canela, se rellena con anís seco y se deja macerar al menos dos meses).

Como infusión digestiva podemos recoger las hojas y tallos del té moruno (*Bidens aurea*), secados y picados. Esta planta herbácea crece en sitios húmedos. También

podemos utilizar los tallos del hinojo (*Foeniculum vulgare*) como condimento para aliñar aceitunas: después de desamargar las aceitunas en agua, cambiando ésta varias veces, se echa el hinojo troceado junto con otros condimentos, como ajo, tomillo salsero, laurel, cáscara de limón y sal.



Níscalo

No nos podemos olvidar de las reinas del otoño, las setas. Es imprescindible un buen conocimiento de las distintas especies para evitar intoxicaciones pero algunas son fácilmente distinguibles, como el níscalo, el parasol (*Macrolepiota procera*; el pie puede alcanzar los 20 cm) y la senderuela (*Marasmius oreades*; pequeña seta que crece formando los "corros de brujas").



Hayucos



Escaramujo



Madroño



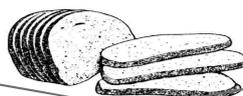
Endrinas

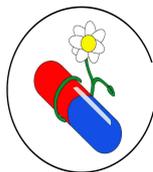


Parasol

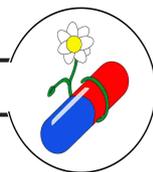
Por último, debe evitarse la recolección junto a cultivos tratados con productos químicos agrícolas o en zonas muy contaminadas o cercanas a carreteras. ¡Buen provecho!

Ana Grandal.





PILDORAS SALUDABLES



TRES NORMAS BÁSICAS PARA LA SALUD.

Hay tres normas mínimas indispensables para administrar nuestra salud hasta edad muy avanzada. Todos las conocemos y son tan sencillas que parece extraño que no las sigamos de manera espontánea:

DIETA SALUDABLE: Comida sana, a ser posible de cultivo ecológico, con cantidades no excesivas, abundancia de vegetales, mezcla adecuada de proteínas, hidratos de carbono y grasas (evitando las de origen animal) y repartidas en cuatro o cinco comidas al día. Reducir el alcohol a una copa o dos de vino diario.

EJERCICIO HABITUAL: Siempre a la medida de nuestras posibilidades. Es mejor media hora de caminata diaria a buen paso (mínimo tres días por semana), que dos horas de ejercicio intenso sólo el sábado o el domingo. Evitar el ascensor, utilizar el transporte público y bajarnos una parada o estación antes. Todo suma.

NO FUMAR: Aquí no hay concesiones. Ni cinco, ni dos, ni uno. No hay un cigarrillo bueno.

L.M.C.

¿CUÁNTAS VECES SE PUEDE UTILIZAR EL ACEITE EN LAS FRITURAS?

Depende del uso y del tipo de aceite. No conviene usar el mismo aceite en más de cuatro frituras y siempre que se utilice de nuevo es necesario filtrarlo. Es importante no mezclar el usado con otro nuevo, ni emplear aceites de distinta naturaleza (oliva con girasol, por ejemplo) ya que reaccionan de manera distinta al aumento de la temperatura. El aceite de oliva por la abundancia de ácidos grasos monoinsaturados, es el que mejor soporta las altas temperaturas propias de las frituras.



L.M.C.



ANÍS VERDE

Nombre vulgar: anís, matalahuva, matalahuga, hierba dulce, pimpinela blanca.

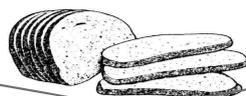
Nombre científico: Pimpinella anisum.

Masticar anís verde antes de tomar comidas flatulentas como alubias, coliflor, repollo, etc., elimina totalmente la sensación de hinchazón

y las punzadas molestas en el abdomen. Es suficiente media cucharadita de las de café. Es primordial que sea de cultivo ecológico. Al mismo tiempo elimina las nauseas y el mal aliento y limpia el intestino de fermentaciones y putrefacciones.

También se puede tomar en infusión de diez minutos con una cucharada de postre por vaso de agua, pero es más inmediato y cómodo masticarlo.

L.M.C.

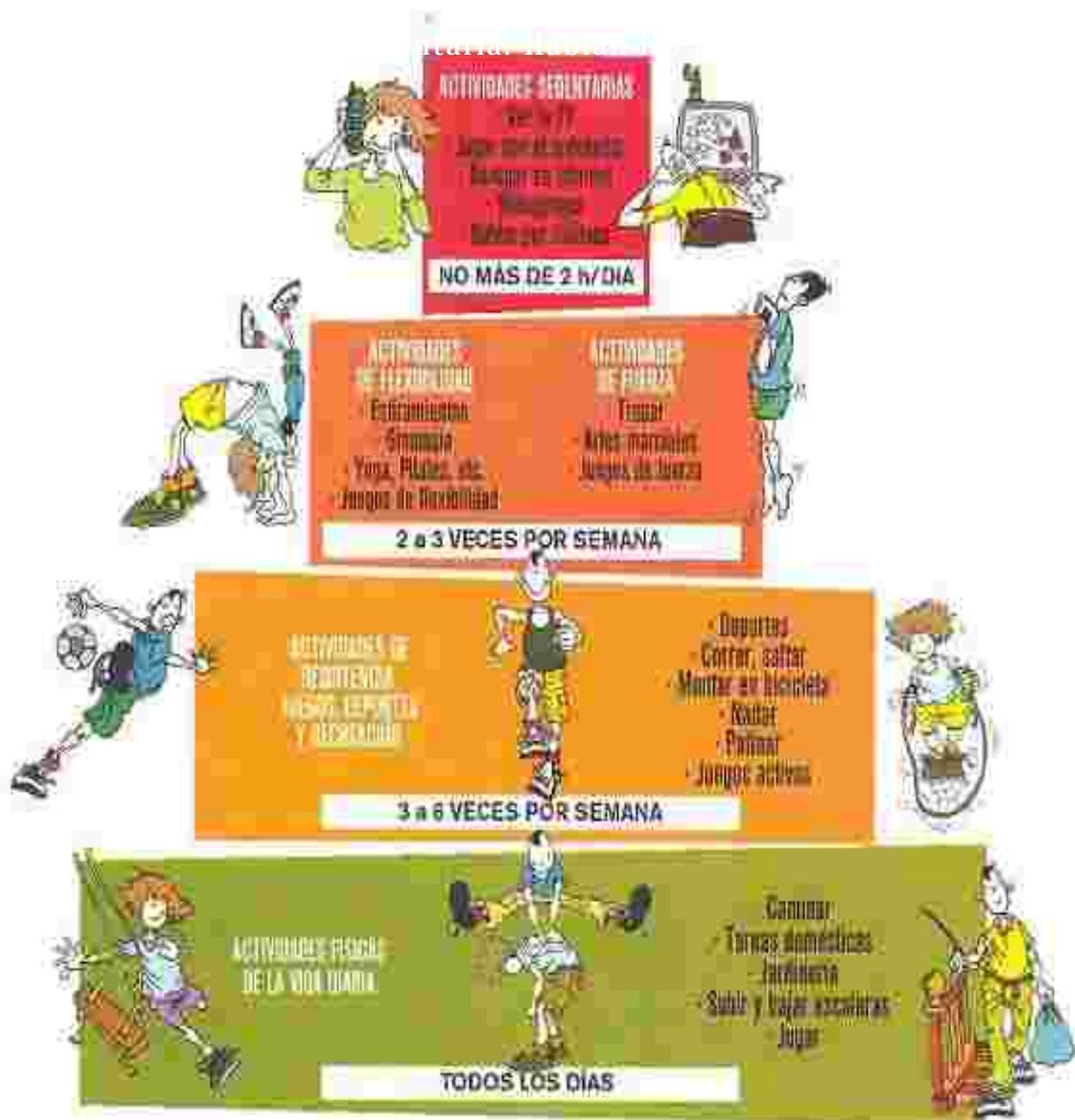




PIRAMIDE DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO.

A nivel social y educativo, se pueden presentar las recomendaciones sobre actividad física copiando el sistema desarrollado para difundir las recomendaciones sobre consumo de alimentos, es decir el formato de la pirámide nutricional.





Fuente: Programa de actividad física escolar para el control de la obesidad del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. E. Coates y B. Luskay (Fitness for Life, Colección SH- vol. 1, p. 64, 2007)

Fuente: Programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad)

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Centro de Investigación y Documentación Educativa. Ministerio de Educación y Ciencia.





EVOLUCIÓN DE LAS POLÍTICAS DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR (II)

Los problemas sanitarios globales propician normas para la protección jurídica supranacional mediante actuaciones emprendidas por la OMS, la FAO, la OIE, la OMC¹ y en particular, por la comisión del “Codex Alimentarius”.



En 1963 se crea la Comisión del Codex Alimentarius, que desde la FAO y la OMS se ocupa de las normativas de seguridad alimentaria mediante la homogeneización de los controles de calidad y de las formas de producción de los alimentos. Su prioridad teórica es la protección de los consumidores y asegurar prácticas equitativas en el comercio de alimentos. En este proceso participan 168 países, la UE, numerosas entidades representativas de la industria alimentaria y asociaciones gubernamentales representantes de intereses de los consumidores. Los objetivos son conseguir unas prácticas de comercio claras y promocionar la coordinación de las normas alimentarias.

La creación del Mercado Común Europeo (Tratado de Roma, 1957) propició un cambio de perspectiva en lo que se refiere a la seguridad alimentaria. Sin embargo la Política Agraria Común, la industrialización del sector agrícola y ganadero, la eliminación de fronteras arancelarias y fitosanitarias, el protagonismo del mercado y el impulso del consumo irracional han puesto la actividad económica por encima de la salud de los consumidores.

Las políticas alimentarias tratan de conciliar la protección de la salud y los intereses de los consumidores con el buen funcionamiento del mercado. Pero ocultan la contradicción irreconciliable de la lógica del mercado con la lógica de la vida. La “política europea de los consumidores” aparece con la aprobación del Acta Única Europea en 1986. Este tratado introduce en el art.110, la convergencia de las normas jurídicas del mercado interior con las legislaciones nacionales, asignando a la Comisión el papel de formular propuestas en materia de salud, seguridad, protección del medio ambiente y defensa de los consumidores. La integración de España en la Comunidad Económica Europea en enero de 1986 abrió un proceso de adaptación a Europa de las normas alimentarias españolas.



1: Organización Mundial de la Salud, FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, OIE: Oficina Internacional de Epizootias, OMC: Organización Mundial del Comercio





La libre circulación de productos entre España y el resto de países de la Unión Europea se completó en enero de 1992, con la aplicación del Tratado de la UE firmado en la ciudad holandesa de Maastricht y obligó a la adaptación de los diferentes derechos alimentarios nacionales para la libre circulación de mercancías.

Los primeros intentos comunitarios de redactar un único texto normativo que estableciese los Principios fundamentales sobre legislación alimentaria datan de finales de los 80, aunque fue con el Libro Verde, el Libro Blanco de la Comisión Europea y la aprobación del Reglamento 178/2002, cuando se establecen principios generales aplicables en el ámbito comunitario y en el nacional.

El Tratado de Maastricht y el Tratado de Ámsterdam (1997) conceden más importancia a las políticas de protección del consumidor. El Tratado de Niza, en vigor desde el 2003, dedica su Título XIV a la protección del consumidor.

El Libro Verde sobre los Principios Generales de la Legislación Alimentaria (1997) analiza la legislación alimentaria existente y propone su mejora, simplificación y racionalización. El Libro Blanco sobre Seguridad Alimentaria (2000), introduce el marco legal a partir del cual se desarrolla la normativa europea. Su objetivo es garantizar un alto nivel de seguridad alimentaria y recuperar la confianza del consumidor. Tras la elaboración de estos dos libros, la Comisión Europea intenta implantar un nuevo marco jurídico integrado que afecte por igual a todos los actores de la cadena alimentaria con el objetivo de proporcionar alimentos seguros y favorecer la preservación del medio ambiente.

Con la promulgación del Reglamento (CE) nº 178/2002 del Parlamento y del Consejo Europeos, se establecen los principios y requisitos generales de seguridad alimentaria: A) Establece la implantación de definiciones que recojan las anteriores divergencias conceptuales de los Estados miembros. B) Se crea la Agencia de Seguridad Alimentaria, máxima autoridad comunitaria en materia de seguridad de los alimentos, que trabaja en colaboración con diversas instituciones y organismos científicos de los países miembros, para aplicar sus programas; y C) Establece los principios generales de seguridad alimentaria: precaución, transparencia, análisis de riesgos y protección a los consumidores) y los principios implícitos (prevención, inocuidad de alimentos, protección a la salud y libre circulación de mercancías).

La inclusión de los “nuevos alimentos” en el Reglamento ha producido moratorias en los permisos de introducción de nuevas técnicas y semillas al mercado europeo así como un intenso debate público. Los procedimientos de autorización y supervisión de productos destinados al consumo humano o animal que contengan OMG, son objeto de regulación específica, bien para que los Estados protejan cultivos convencionales o biológicos, o bien mediante la incorporación en el etiquetado de una constatación específica.

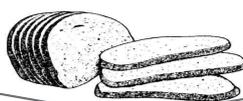
(Continuará)



Fuentes:

- Alicia de León: “Derechos de los Consumidores y Usuarios” (Doctrina, normativa, jurisprudencia, formularios) Ed. Tirant lo Blanch, 2ª Edición, 2007.
- Alicia de León. Políticas Alimentarias y seguridad del consumidor en “Alimentación, consumo y salud”, Obra Social La Caixa, 2008. Capítulo III.

Rocío de Llobet Hernández, abogada.
Grupo de Estudio de Consumo Responsable Agroecológico (GEA)





El Principio de Precaución Alimentaria

El Principio de Precaución es un instrumento de interpretación legal que viene siendo utilizado desde hace algunos años para adoptar decisiones de emergencia ante situaciones de inseguridad. Se empezó a utilizar para ámbitos medioambientales y sanitarios y se ha ido extendiendo al sector agroalimentario.

Se trata de un principio de interpretación jurídica y actuación administrativa, mediante el cual se legitiman ciertas decisiones de las autoridades para establecer excepciones a la legislación limitando derechos e intereses a las empresas, explotaciones o ciudadanos. En virtud de este principio, no es necesario disponer de la prueba de nocividad de un producto o del peligro de una instalación para adoptar las medidas oportunas para prevenir los correspondientes riesgos. Su objetivo es evitar que la incertidumbre científica pueda servir para justificar la inacción de las autoridades responsables ante determinados riesgos o peligros.

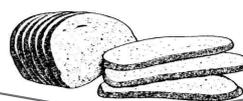
La esencia de este principio en el terreno alimentario consiste en que no debe esperarse a tomar medidas para evitar o prevenir un perjuicio grave e irreversible hasta que se disponga de evidencia científica concluyente, ya que por aquel entonces podría ser demasiado tarde.



Se trata de un instrumento excepcional de aplicación esencialmente restrictiva. Para que pueda ser válidamente aplicado en nuestro ordenamiento legal es precisa una situación de incertidumbre y que, de esa situación, se derive un riesgo grave para el medio ambiente o la salud del consumidor. Dicha situación de incertidumbre debe estar acreditada y constatada por la Administración. Aunque no existe unanimidad sobre la tercera condición (la urgencia), ésta es inherente a la aplicación del principio de precaución.

La utilización de este principio se encuentra sometida a dos limitaciones: Por un lado, la dimensión de las medidas que se pretendan adoptar deben ser proporcionadas a la magnitud e inminencia del riesgo y las consecuencias que ocasionan. Por otro, deben tener una vigencia temporal que no sea de mayor duración que la propia situación de incertidumbre.

El principio de precaución puede aplicarse de modo activo o pasivo. La aplicación activa es la que se lleva a cabo al adoptar determinadas medidas preventivas en relación a un riesgo potencial y en ausencia de certeza científica o técnica. La aplicación pasiva o negativa consiste en condicionar la autorización de nuevos productos alimenticios, en especial la inclusión de aditivos alimentarios en las listas positivas donde se prueba científicamente su inocuidad.





Desde el punto de vista de la salud pública, es importante adaptar rápidamente la legislación para tener en cuenta los factores de riesgo que puedan surgir. No obstante, se demuestra día a día que no hay suficientes instrumentos para responder al acelerado ritmo de innovación y al volumen creciente de conocimientos científicos y, cuando los hay, la industria agroquímica y las empresas multinacionales presionan para que prevalezcan sus intereses por encima de la salud pública, la seguridad alimentaria y los derechos humanos. También existen los llamados “usos esenciales”, que permiten seguir utilizando sustancias de probada peligrosidad, argumentando que no existe otra forma de resolver el problema. La dificultad probatoria entre la causa y su efecto facilita que las empresas esquiven su responsabilidad cuando causan daños reales.

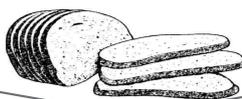
A pesar de ser un instrumento legal directamente aplicable, la UE no utiliza el principio de precaución para proteger a l@s ciudadan@s y al medio ambiente. En relación con los pesticidas y su programa de revisión, nuevamente se ha ido aplazando, en beneficio de la industria química. No se prohíben las sustancias peligrosas, cuyos daños han sido probados. No se suspenden sustancias sobre las que, habiendo estudios que señalan su peligrosidad, no se ha demostrado su inocuidad, contradiciendo así el propio principio de precaución. Ejemplo: Los transgénicos.



FUENTES:

- Alicia de León: “Derechos de los Consumidores y Usuarios” (Doctrina, normativa, jurisprudencia, formularios) Ed. Tirán de Blanch, 2ª Edición, 2007.
- La Unión Europea como agente del desorden alimentario global. Pilar Galindo. Rescoldos nº21, Revista de Dialogo Social.
- “El principio de precaución Alimentaria”. Víctor Manteca. Revista Distribución y Consumo Noviembre-Diciembre 2007, Éd. MERCASA.

Rocío de Llobet Hernández
Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA)





REUTILIZACIÓN DE ENVASES DE VIDRIO

DE CRICA: A partir de ahora sólo reutilizamos el envase de yogur de vaca. Lo utilizaremos para harinas, legumbres, arroz, etc. ya que CRICA ha dejado de recoger los envases. La etiqueta sale fácilmente tras una hora de remojo.

DE HUERTAS DEL CABRIEL: Recogemos los botes de pisto, pisto manchego y pisto manchego con pimientos de 470 gr. Las etiquetas salen bien tras el remojo.

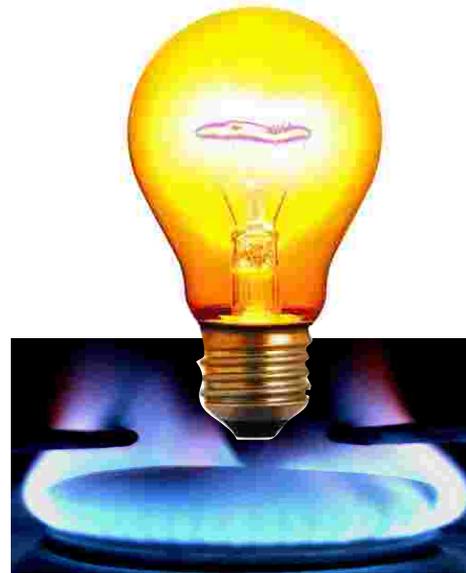
DE SUERTE AMPANERA: Recogemos los envases de yogures y kéfir, excepto el yogur desnatado porque la etiqueta no sale bien.

DE EKOLO: Recogemos los botes pequeños de patés, pimientos, etcétera, para envasar piñones.

DE AIGUACLARA: Los botes de mermelada de bresquilla (albaricoque). No tienen etiqueta, también para piñones.

Pedimos excusas por el sobretabajo realizado con etiquetas imposibles de despegar y por los cambios de criterio. Agradecemos el esfuerzo de seleccionar, limpiar y quitar las etiquetas. La naturaleza nos lo pagará.

La Garbancita Ecológica.



DESVELANDO EL MERCADO ENERGÉTICO ESPAÑOL I

EVOLUCIÓN DEL MERCADO ELÉCTRICO ESPAÑOL

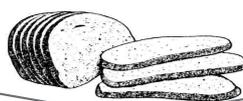
En la regulación del sector eléctrico español, cabe destacar 3 etapas bien diferenciadas: a) Situación anterior a la aprobación de la Ley 54/1997 de 27 de noviembre, del Sector Eléctrico, b) Promulgación de la Ley 54/1997, texto legislativo básico y c) Adaptación de la Ley 54/1997, de 27 de noviembre, del Sector Eléctrico, a la Directiva 2003/54/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de junio de 2003, sobre normas comunes para el mercado interior de la electricidad.

En sus orígenes, la regulación del sector eléctrico se basaba

en la consideración de la energía eléctrica como un "servicio público". Sin embargo, tal servicio se realizaba por empresas privadas o públicas a través de autorizaciones administrativas, teniendo la Administración el poder de reglamentación y supervisión de la actividad. Eran los denominados "servicios privados de interés público".

En la primera etapa es de especial relevancia la adopción en 1987 del Real Decreto 1538/1987 en vigor desde el 1 de enero de 1988 que supuso un cambio trascendente en la regulación del sector eléctrico, de lo que vino en llamarse "Marco Legal Estable", cuyo objeto era proporcionar un marco de referencia estable referido al sistema de ingresos de las empresas que suministran energía eléctrica y la determinación de la tarifa eléctrica en condiciones de mínimo coste. Las empresas eléctricas actuaban como gestoras de un servicio público, de acuerdo con unas normas que fijaban sus ingresos.

En la segunda etapa, la Ley 54/1997, texto legislativo básico que regula el sector eléctrico español, se desarrolló e implantó en virtud del proceso de liberalización impuesto por Bruselas. Es de aplicación a las empresas de generación eléctrica con fuentes convencionales (nuclear, hidroeléctrica y carbón). Se basa en la implantación de criterios de liberalización y competencia, siendo su objetivo principal la promoción de la libre iniciativa de los agentes que operan en el sistema con el fin de incrementar la competitividad en el mercado eléctrico. Se mantienen reguladas las actividades de transporte y distribución, dada su naturaleza de monopolio natural, mientras que se liberalizan las actividades de generación y comercialización. Además pretenden rizar el rizo, al expresar la impracticable intención de compatibilizar la seguridad en el suministro con el respeto al medio ambiente, aumentando la calidad del servicio, cuando la incompatibilidad de la eficiencia económica con la





eficiencia medioambiental queda probada en el abandono del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, desde el año 2008 (reconocimiento de la crisis) y al que se acaba de recortar más del 30% en los presupuestos generales del estado para 2011.

En la tercera etapa se adapta la regulación actual de Sector Eléctrico, la Ley 54/1997 de 27 de noviembre, a la Directiva 2003/54/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de junio de 2003, sobre normas comunes para el mercado interior de la electricidad e implica: a) La



desaparición del sistema de tarifas reguladas salvo la denominada "tarifa de último recurso" como régimen transitorio, b) Crea la figura del "suministrador de último recurso" cuyo objeto es asegurar el suministro atendiendo las solicitudes de consumidores de acuerdo con un precio máximo – la "tarifa de último recurso" – establecido por el Gobierno, c) Prevé la constitución de un Comité de Seguimiento de la Gestión Técnica del Sistema Energético cuya función se centra en la realización de un seguimiento permanente de la garantía de suministro energético, c) Diferencia entre la función del operador del sistema y la de gestor de transporte, realizada por Red Eléctrica Española (REE), del resto de actividades.

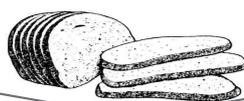
Los aspectos que configuran el actual marco regulatorio son: a) El abandono de la noción de "servicio público" sustituido por la garantía de suministro, b) La incorporación de la planificación indicativa en lugar de la planificación determinante, c) El reconocimiento del derecho a la libre instalación de generación de energía eléctrica o la garantía de acceso de terceros a las redes, a cambio del pago de unas tarifas de acceso, sin que la propiedad de la red otorgue derechos exclusivos o preferentes de uso a sus propietarios, bajo los principios de objetividad, transparencia y libre competencia.



La visión neoliberal compartida por gobierno, oposición y otros partidos de mercado, sobre el marco que debe regir el sector eléctrico español considera de carácter esencial el suministro eléctrico para el funcionamiento de nuestra sociedad, si bien "a diferencia de regulaciones anteriores, la presente Ley se asienta en el convencimiento de que garantizar el suministro eléctrico, su calidad y su coste no requiere de más intervención estatal que la de la propia regulación específica", traspasando la soberanía energética desde el Estado hacia el Mercado Desde la incorporación a la Europa del Capital, el futuro energético de los consumidores, lo escriben los propietarios de las grandes compañías eléctricas.

Arturo Ruiz

UNESA
**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE LA INDUSTRIA ELECTRICA**





A FAVOR DEL CRECIMIENTO DEL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLOGICO.

Una alimentación sana y suficiente es condición necesaria para la vida humana en el plano físico, social y ético. Sin comida no hay salud ni dignidad. Quien desfallece de hambre pierde su dignidad porque no puede pensar ni hacer nada diferente a conseguir comida. Quien padece de cáncer, obesidad, diabetes, corazón, alergias, osteoporosis, estreñimiento y otras enfermedades por comida excesiva y tóxica, también está prisionero de su enfermedad e impedido para una vida plena.



El progreso industrial y mercantil ha generado la mayor inseguridad alimentaria de la historia. En pleno progreso tecnológico la mayoría de la humanidad se debate entre la espada del hambre y la pared de la comida basura. Un puñado de multinacionales imponen su ley a pueblos, naciones y gobiernos. Invocando la “libre empresa” y el “libre comercio” privan de libertades y derechos fundamentales a la mitad de la humanidad y matan de hambre y enfermedades alimentarias a docenas de millones de personas cada año. De ellos, 8 millones son menores de cinco años.

La inseguridad alimentaria aumenta con la mercantilización, industrialización y globalización de los alimentos. Contra esta catástrofe y desde el fondo de la sociedad se alza el movimiento de consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular. Para crecer, este movimiento asume una dimensión empresarial desde iniciativas de Economía Social que canalizan los excedentes económicos – cuando los hay - no a beneficios, sino al fortalecimiento del proyecto, condiciones de trabajo dignas y relaciones de respeto y apoyo mutuo entre agricultor@s y consumidor@s.

Esto significa mantener la tensión entre eficacia y democracia, centralización y participación; identidad del proyecto y lenguaje comprensible, resultados económicos y resultados ecológicos y sociales. En plena actividad empresarial deben estar presentes los principios de autogestión, estudio, elaboración y comunicación social, así como la participación en otros movimientos sociales.

Los problemas de control de calidad, mecanismos de fijación de precios, gestión del equipo profesional, errores e insuficiencias deben ser tratados de forma explícita, evitando que pasen de largo sin ser discutidos.

Utilizamos la Investigación, el Desarrollo y la Innovación, no para mejorar nuestra competitividad y nuestros resultados económicos, sino para mejorar nuestra cooperación y nuestros resultados culturales y sociales, de los que se derivan los buenos resultados económicos.

Procuramos mantenernos distantes de subvenciones, créditos y apoyos que puedan condicionar nuestra autonomía. Apostamos por la fuerza propia. La fuerza del mercado se basa en el individualismo y la competitividad. La fuerza de los movimientos populares se basa en el respeto, la cooperación y la organización. La autogestión no es individualismo e independencia sino compromiso y apoyo mutuo.





La organización confederada de colectivos autogestionados multiplica la fuerza de todos y de cada uno de sus componentes. Por el contrario, la organización de colectivos mercantiles sin fuerza propia, multiplica la impotencia de todos y cada uno de sus componentes porque un colectivo de egoístas pasa de la cooperación a la competencia según cambien sus intereses coyunturales.

En un colectivo social con dimensión empresarial - o, lo que es lo mismo, en una empresa con dimensión social - hay que definir si manda la economía o manda la voluntad colectiva. Cualquier ambigüedad otorga el poder a la dimensión económica porque ya lo tiene en el conjunto de la sociedad. Para gobernar la contradicción entre lo económico y lo social es necesario asumirla de frente. Es la política la que debe establecer los fines a la economía y no al contrario. La dimensión económica y la dimensión social deben desarrollarse de forma simultánea (aunque la dimensión social debe ir un paso por delante) contando con su conflictividad y, a veces, con su antagonismo.

En ningún caso debemos manchar una honrosa memoria de fracasos en el desarrollo del consumo responsable por un éxito económico de mierda. En un momento dado, dar un rodeo o un paso atrás respecto a los fines



sociales, puede ser necesario para no romperse o para colocarse en una posición más favorable. Pero siempre dejando claro que se trata de un mal menor, un retroceso indeseable y objeto de rectificación en cuanto las condiciones lo permitan. Algo muy diferente al abandono de los principios como clave del éxito y la teorización de la derrota de cualquier intento de cambio social.

El crecimiento económico y social del consumo responsable agroecológico en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria es el objetivo. Sin un cuerpo fuerte (infraestructura, salarios, herramientas, transportes, buenos activistas profesionales y experiencia) el consumo responsable agroecológico se convertirá en un departamento de comida biológica globalizada para consumidores individualistas con poder adquisitivo y en un yacimiento de empleo para burócratas en apuros.



El decrecimiento de la agricultura y la alimentación mercantilizada, industrializada y globalizada es solo una derivada del crecimiento del consumo responsable agroecológico. Dedicemos nuestras fuerzas a construir el sujeto en lugar de a debatir el predicado.

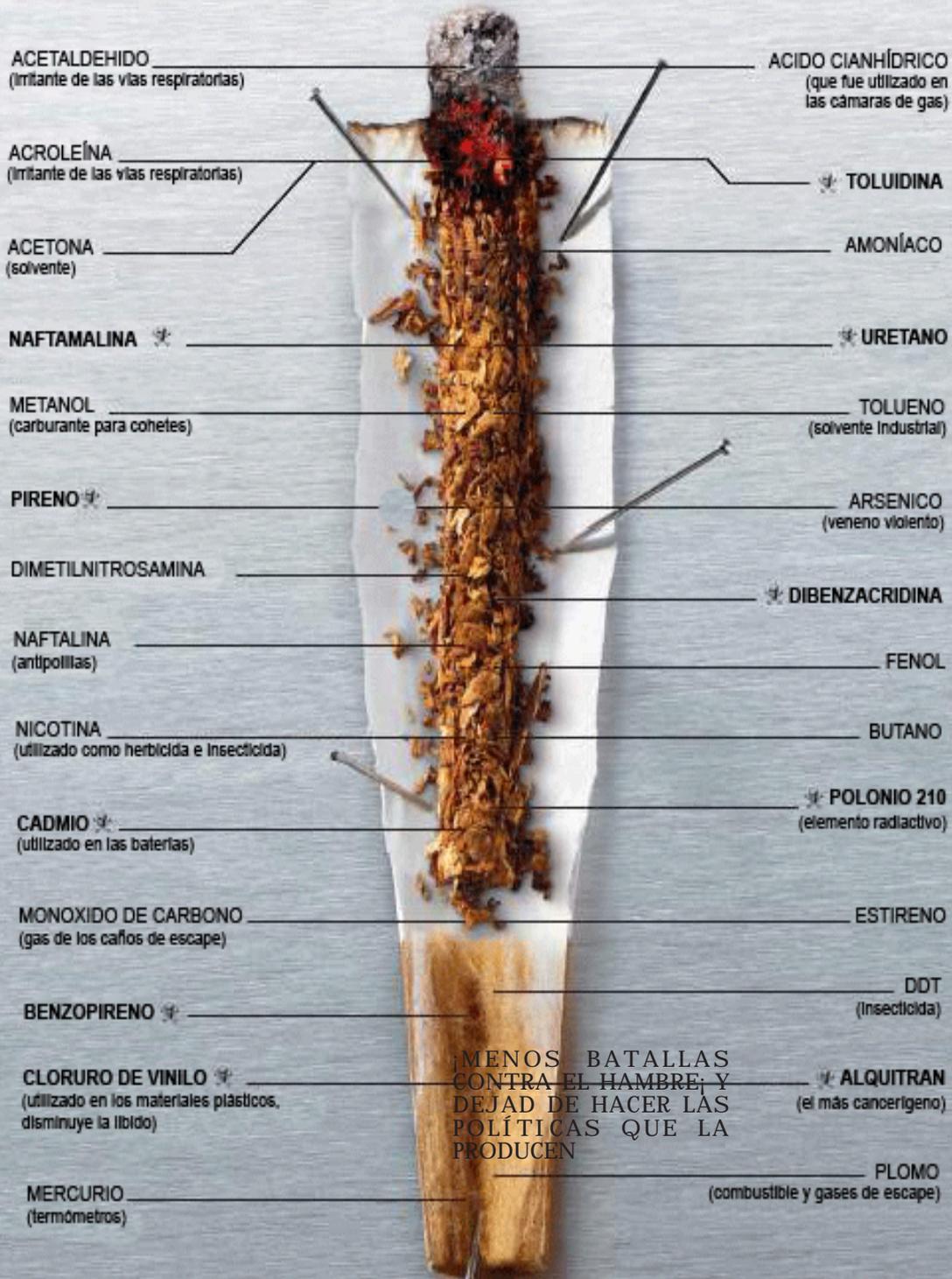
A. M.





ACCIÓN DIRECTA CONTRA EL TABACO

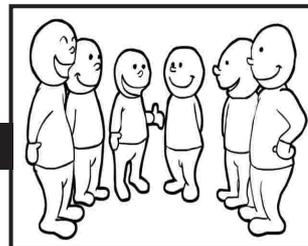
AUTOPSIA DE UN ASESINO



MENOS BATALLAS
CONTRA EL HAMBRE; Y
DEJAD DE HACER LAS
POLÍTICAS QUE LA
PRODUCEN

* SUSTANCIAS CANCERÍGENAS CONOCIDAS





POR UN APARCAMIENTO RESPONSABLE

El local de La Lavandería tiene la facilidad de permitir cargar y descargar alimentos cerca de su puerta. Sin embargo, esta facilidad puede lesionar la movilidad de los vecinos y vecinas, algunos de ellos minusválidos, así como ocupar estacionamientos prohibidos o reservados para dichas personas.

Necesitamos facilitar el traslado de los alimentos, pero también respetar otras necesidades. Para ello, rogamos:

Buscar un aparcamiento autorizado, aunque no esté al lado del local. Continuando por Puerto del Milagro que gira a la derecha, se llega a Puerto de Costabona. En esta calle hay muchos sitios libres. Una vez hecha la compra y preparada para su carga, caben dos alternativas: A) Cargar la compra en una de las carretillas disponibles y trasladarla hasta el vehículo aparcado. B) Traer el vehículo a la puerta del local para, con ayuda de algun@ de nosotr@s, cargar y retirar el vehículo lo más rápidamente posible.

El consumo responsable es una parte de las relaciones sociales responsables. Agradecemos de antemano tu colaboración.

Consejo Rector de La Garbancita.



CARTA DE AGUA CLARA.

Alberic, 10 de octubre de 2010

Hola amigos y amigas:

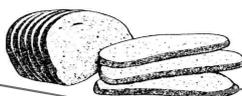
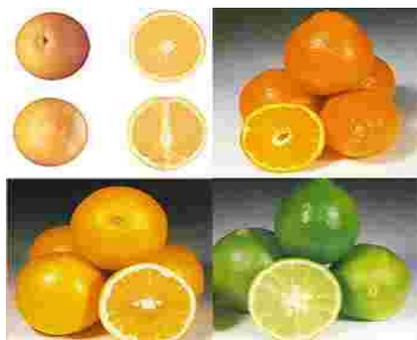
Aunque parezca que toda la actividad se paraliza en verano, los labradores y labradoras continúan los trabajos de la tierra sin descanso para poder ofrecer alimentos sanos y sabrosos a los que vuelven de vacaciones, en vuestro caso, confiamos que esperéis nuestros cítricos con ganas y entusiasmo.

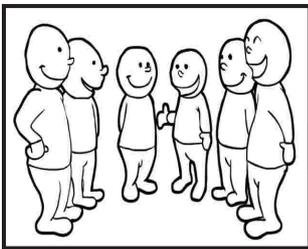
Deseamos que estéis cargados de fuerza para continuar avanzando en vuestros proyectos. Terminamos la campaña de naranjas el pasado mes de junio y no habíamos podido ponernos en contacto con vosotros, ya que gran parte de nuestra energía ha estado invertida en los cambios de gestión y administración de la cooperativa, organización interna necesaria después de 7 años como cooperativa de Consumo responsable y ecológico, que nos ayudará a optimizar nuestro trabajo y poder asumir con mejores condiciones nuestros compromisos sociales y de divulgación en el futuro.

Nos gustaría agradecer la confianza que habéis demostrado en nuestro trabajo, habiendo conseguido en los años una relación de comunicación y respeto entre nosotros. Estos últimos días, nos hemos reunido para preparar la campaña de naranja 2010/11, recogiendo vuestras sugerencias y valoraciones. En unos días recibiréis más noticias nuestras, junto al envío de diferentes documentos elaborados para vuestra información y divulgación. Para ir avanzando en nuestro trabajo de previsión, necesitamos que nos informéis de vuestras intenciones para esta próxima campaña que ya está a punto de comenzar.

Esperando recibir noticias vuestras, recibid un fuerte abrazo

Pepa Conde





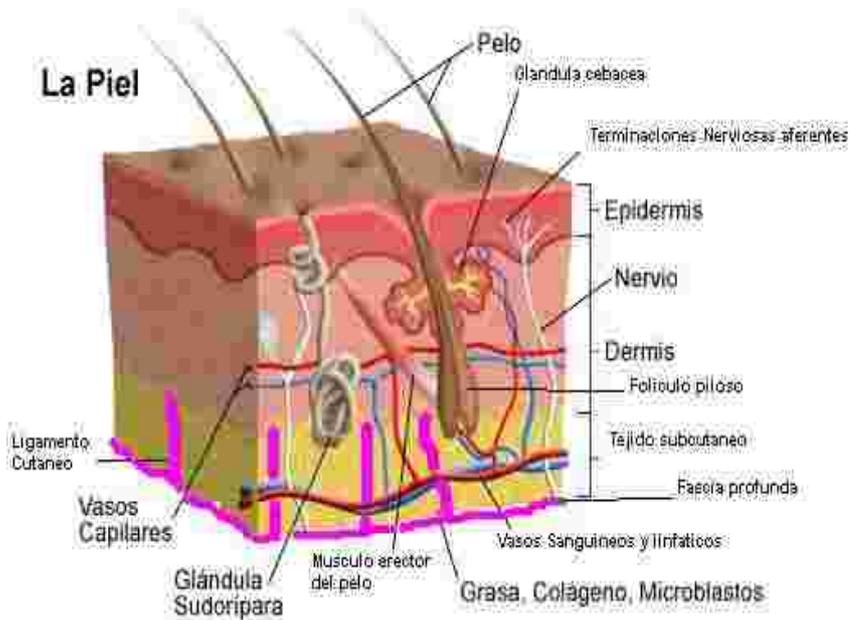
COSMÉTICA CONVENCIONAL CONTRA COSMÉTICA NATURAL

La Cosmética en nuestra piel

La piel es la intermediaria entre el medioambiente y nuestro organismo. Está expuesta a diversas influencias, por un lado están las influencias medioambientales que no podemos controlar (contaminación, clima), y por el otro aquellas que sí dependen de nosotros: el trato y el cuidado que le proporcionamos.

Debemos tener en cuenta que a través de ella las sustancias pueden penetrar en el cuerpo y llegar en 15 minutos a la sangre, donde influyen sobre el metabolismo.

Por ello es tan importante saber lo que nos ponemos, porque no sólo se quedará en la superficie, sino que influirá en todo nuestro organismo.



La Química en la Cosmética.

¿Seguridad y control en los ingredientes?

Para conseguir que una crema cuaje o cualquier mezcla entre distintas sustancias con fines cosméticos se mantenga en los largos recorridos de comercialización, la industria considera necesario los siguientes componentes: emulgentes (para unir grasa y líquidos), antioxidantes (impiden el deterioro en contacto con el aire), gelificantes (dan textura y cremosidad), conservadores (impiden el deterioro temporal), bactericidas (desinfectan el medio para que no se desarrollen microorganismos).

La lista de ingredientes en algunos productos se hace interminable y, a veces, una simple crema hidratante tiene más de 50 ingredientes.

La industria cosmética trata de maximizar más y más sus beneficios creando nuevas sustancias, cuyas materias primas cuestan cada vez menos.

El problema es que, actualmente existen más de 6.000 componentes químicos que están permitidos, pero no controlados.

La manera sincera de cuidar la piel es aportándole nutrientes, para que por sí misma pueda nutrirse y repararse.

Los Ingredientes y Cómo Identificarlos. El “INCI” o cómo entender la lista.

El “INCI” es la Nomenclatura Internacional de Ingredientes en la Cosmética, regulada a principios de los años 80 por la FDA (Food and Drug Administration) y la CTFA (Cosmetic, Toiletry & Fragrance Association), que determinaron las reglas según las cuales los ingredientes han de figurar.

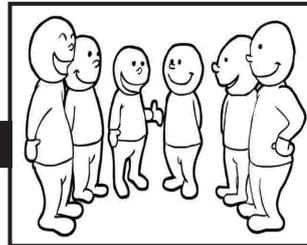
Son nombres en latín y enumerados según su cantidad en línea descendiente.

Por ello, sólo podemos valorar la calidad de un producto, leyendo el INCI y entendiendo cuales son las sustancias beneficiosas y perjudiciales.

Nuestra tarea será conocer y descifrar los ingredientes perjudiciales y así poder evitarlos en nuestro consumo habitual.

Carolina Díaz





EL CONSUMO RESPONSABLE COMO MOTOR DE LA PRODUCCION AGROECOLOGICA.

Por sí sola, la producción de alimentos ecológicos no es capaz de generar la suficiente demanda en el mercado interior. Por eso debe recurrir a la exportación a pesar de que, con este paso, pierde atributos fundamentales de su identidad agroecológica. La agricultura y el consumo responsable agroecológico necesitan salir del círculo vicioso que supone el crecimiento de la oferta sin el crecimiento cuantitativo y cualitativo de la demanda interior.

Para estimular dicha demanda, es necesaria la intervención organizada de l@s consumidor@s responsables. Esta intervención requiere el conocimiento y la difusión social de la superioridad de los alimentos ecológicos sobre los convencionales en terrenos como las propiedades organolépticas y nutritivas de los alimentos, la salud y la defensa del medio ambiente y el medio rural.

El subdesarrollo del consumo responsable agroecológico autogestionado y popular es la causa principal de que el 80% de la producción agroecológica española vaya a la exportación y gran parte del 20% restante se comercialice a través de grandes superficies controladas por las mismas multinacionales causantes de la inseguridad alimentaria. También son consecuencias indeseables de este subdesarrollo el avance incontenible de los transgénicos y la dependencia de las subvenciones por parte de los proyectos de producción y consumo agroecológico.

El eslabón débil para romper este círculo vicioso es el consumo responsable. Actuando sobre la cantidad y la calidad de la demanda actuamos sobre la cantidad y la calidad de la oferta. El desarrollo de la demanda requiere aumentar la cultura alimentaria y la participación de l@s consumidor@s en la construcción de proyectos colectivos de consumo responsable. Con más marketing podemos conseguir más consumidor@s convencidos de las bondades de la comida ecológica respecto a la industrial. Pero no conseguiremos sacar los alimentos ecológicos de su nicho de comida sana para un sector minoritario, culto y pudiente.

Hace falta construir un movimiento social de consumidor@s responsables contra la inseguridad alimentaria. Ese movimiento requiere activistas sociales y proyectos económicos que muestren a miles de personas el beneficio individual, social y ecológico de romper con la alimentación globalizada y pasarse a la alimentación agroecológica más sana, más barata, más ecológica y más anticapitalista.

La fuerte ideologización del sector activo en el consumo responsable puede desempeñar un papel importante siempre que se desembarace del dogmatismo y las subvenciones.

M. M.

YO también consumo responsable
pregúntame cómo



LA DUCHA NASAL

La mejor manera de mantener limpia la nariz y conservar los conductos nasales despejados consiste en la administración regular de una ducha nasal. Es una forma de higiene especialmente importante en esta época de contaminación atmosférica, tabaco y dietas productoras de mucosidades.

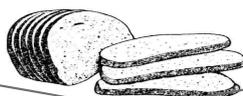
Para llevar a cabo esta técnica se calienta dos tazas de agua limpia (mejor destilada) hasta la temperatura del cuerpo y se disuelve ½ cucharadita de sal. También se puede utilizar suero fisiológico de venta en farmacias.

Vierta la solución en una tetera pequeña o recipiente especial para ello, ladee la cabeza e inserte el pico de la tetera en el agujero de la nariz vuelto hacia arriba hasta que la solución comience a penetrar en el agujero superior y salga por el inferior, la mitad por cada conducto nasal. En el caso de que los conductos estén obstruidos, se deja que la solución corra por la garganta hasta la boca y se escupe.

Cuando termine, tápese alternativamente una de las ventanas de la nariz y sople con fuerza por la otra. Le asombrará ver lo que sale.

Una o dos duchas por semana mantendrán limpia su nariz y la harán resistente a resfriados.

David García.



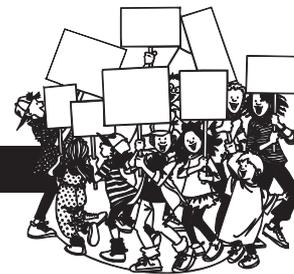


LOS GRUPOS AUTOGESTIONADOS DE KONSUMO (GAKs) EN LA HUELGA GENERAL

Los GAKs participamos en la Manifestación de Vallecas del 23 de Septiembre, donde realizamos una acción informativa a los vecinos..

Los consumidores responsables tenemos razones para apoyar la Huelga General: contra la Reforma Laboral del Gobierno del PSOE, contra la Política Agraria Común (PAC) de la UE que destruye el campesinado, contra la manipulación de los consumidores por la publicidad, contra las políticas productivistas y contaminantes responsables del cambio climático y del peligro transgénico y contra la precariedad e inseguridad alimentaria que afecta a las mujeres con especial intensidad.





LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN EL SEMINARIO SOBRE COOPERATIVAS DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Organizado desde UNCUMA (Unión de Cooperativas de Consumidores y Usuarios de Madrid), la sala La 4ª Pared acogía el pasado jueves 30 de septiembre este seminario.

Supuso el encuentro de diferentes experiencias desde la producción y el consumo ecológico y responsable.



TALLER SOSCosmética.

Jueves 11 de noviembre, a las 18 horas.

1ºParte: LA PIEL. Introducción a la anatomía y fisiología de nuestra piel.

2ºParte: El "INCI" (Nomenclatura internacional de ingredientes en la cosmética) o cómo entender la lista de ingredientes. Identificación de las sustancias más comunes y nocivas.

3ºParte: PRÁCTICA. Analizaremos las etiquetas de cosméticos de todo tipo que podáis traer al taller.

Local: La Lavandería, C/Puerto del Milagro, 4, esquina con C/Puerto de Viñamala. Metro Portazgo o Buenos Aires. (Al lado de la Torre).

Impartido por Carolina Díaz, de Herboristería Artesanal Las Meigas.

Para más información: lacestabasica@nodo50.org y en el teléfono 618215863.





VENDIMIA CON JULIÁN RUIZ EN QUERO (TOLEDO).

En un luminoso día de comienzo del otoño, dos docenas de personas, incluidos niños y niñas, visitamos la finca de Julián Ruiz para conocer de primera mano su actividad agroecológica y participar en la vendimia de las uvas que nos venía suministrando en las últimas semanas.

Una vez aleccionados sobre la forma de recoger los racimos, nos autoorganizamos para avanzar ordenadamente por filas y columnas del viñedo.

Con nuestras propias manos íbamos separando los racimos, algunos hermosísimos, y depositándolos en cajas. También los niñ@s nos ayudaban cortando los racimos más pequeños y recogiendo con cuidado las uvas que caían al suelo. Mientras tanto, Julián nos había traído en un camión tomates de su huerta, vino de su propia cosecha y había preparado una enorme caldereta de verduras y costillas en un fuego sobre el suelo. Comimos de pie o sentados en el suelo, felices por la temperatura, la satisfacción del trabajo bien hecho en apoyo de uno de los principales suministradores de La Garbancita, la cooperación, la rica comida y la alegría de los niños disfrutando en plena naturaleza.

Tras descansar un rato, volvimos a la faena para cargar las más de 200 cajas llenas de uvas que habíamos dejado alineadas a lo largo de las hileras de vid. El remolque tirado por un tractor, conducido por una de las garbancitas, avanzaba lentamente mientras veintitantos operari@s iban levantando las cajas de 15 o 20 kilos para incorporarlas al remolque y colocarlas apiladas unas sobre otras. Nos sentimos muy orgullosos de haber recogido, siendo novatos, 3000 kilos de uva.

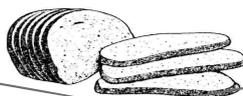
Acabamos el día en el lagar donde participamos en la descarga de parte de lo vendimiado en una tolva que incorporaba las uvas a una cadena de separación de las ramas, triturado de las uvas, lavado y, finalmente, almacenado para su fermentación.

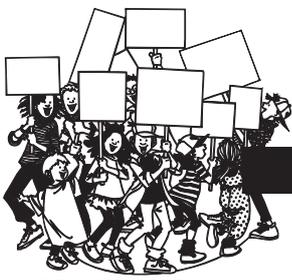
Antes de tener una larga plática con Julián a cerca del endemoniado mercado ecológico del vino, nos obsequió con unas jarras de zumo de la uva que habíamos recogido y descargado en el mecanismo del lagar. Se nos echó la noche encima sin haber tenido tiempo para visitar su huerta.

Lo haremos pronto.

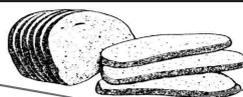


Nuestras Propuestas. Movimientos Sociales





Nuestras Propuestas. Movimientos Sociales





SOBERANÍA ALIMENTARIA EN VENEZUELA

Avanzar hacia la Soberanía Alimentaria en Venezuela.
La expropiación de Agroisleña y la necesidad de la Formación Agroecológica

Por Gonzalo Pastrán, Trabajador Académico del PFG Agroecología. UBV.
gonzalopastranl@gmail.com

A raíz de la expropiación de Agroisleña (3-10-2010) por parte del Gobierno Nacional han surgido voces a favor y en contra de la medida. Siendo una empresa dedicada a la importación, fabricación, distribución de equipos, materiales e insumos agrícolas para promover la agricultura industrial de la revolución verde, con alto peso de contaminantes ambientales, generadora de dependencia tecnológica y con relaciones comerciales con productores a los que sometía a la dependencia, era imprescindible llevar adelante su regulación para la protección del medio ambiente, generar tecnología nacional y promover la soberanía y la seguridad alimentaria. (...) La razón de Agroisleña, y su fin único fue el lucro a partir de la comercialización de productos agrícolas diversos, sin importar su origen, efecto ambiental, sanitario o social.



AGROECOLOGÍA:
otro estilo de vida



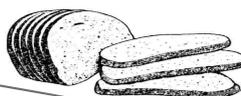
Fecha: 20/08/2010
Hora: 3:30 p.m.
Lugar: Aula Auditorio CVP



Ministerio del Poder Popular para la Planificación y Finanzas

Es una medida de orden estratégico, (...) de la Republica Bolivariana de Venezuela (CRBV), por ser una empresa con funcionamiento contradictorio con los principios de la Constitución; en su artículo 127: “Es un derecho y un deber de cada generación proteger y mantener el ambiente en beneficio de sí misma y del mundo futuro. Toda persona tiene derecho individual y colectivo a disfrutar de una vida y de un ambiente seguro, sano y ecológicamente equilibrado. El Estado protegerá el ambiente, la diversidad biológica, genética, los procesos ecológicos,.....”; en su artículo 305: “El Estado promoverá la agricultura sustentable como base estratégica del desarrollo rural integral, y en consecuencia garantizará la seguridad alimentaria de la población;... La seguridad alimentaria se alcanzará

desarrollando y privilegiando la producción agropecuaria interna, entendiéndose como tal la proveniente de las actividades agrícolas, pecuaria, pesquera y acuícola. La producción de alimentos es de interés nacional y fundamental al desarrollo económico y social de la Nación. A tales fines, el Estado dictará las medidas (...) que fueran necesarias para alcanzar niveles estratégicos de autoabastecimiento.”.





Nuestras Propuestas. Movimientos Sociales

Esta medida conlleva un compromiso para el Estado, campesinos, pequeños y medianos productores, acuicultores, pescadores, técnicos y científicos venezolanos comprometidos con la transformación de la agricultura venezolana, en especial con los que mantienen una visión agroecológica, por cuanto esta expropiación no debe servir para que el Estado se convierta en promotor de insumos de transnacionales como Monsanto o Bayer, que nos han impuesto patrones tecnológicos foráneos causantes de desastres ecológicos como el de Calabozo, o de contaminación ambiental como en el Valle de Quibor o los Andes venezolanos, sino todo lo contrario: rescate de saberes, tradiciones, producción de bioinsumos con recursos autóctonos, solidaridad entre las personas, producción de alimentos sanos, de redes de distribución de alimentos, y que ha sido el norte del gobierno revolucionario expresado en las diferentes leyes promulgadas: de Tierras y Desarrollo Rural, de la Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Agroalimentaria, de Salud Agrícola Integral.

Es un gran reto (...) diseñar la transición de la agricultura convencional hacia una agricultura ecológica y el desarrollo de la agroecología como filosofía de vida de los pobladores y trabajadores de la agricultura venezolana y del pueblo en general, que sea ejemplo para otros países. (...) Entre las instituciones del Estado obligadas a ello está la Universidad Bolivariana de Venezuela con su Programa de Formación de Grado en Agroecología.

Es el momento de fomentar y desarrollar la soberanía alimentaria como derecho de los pueblos de generar sus propias políticas para producir y acceder a alimentos cualitativamente y cuantitativamente de calidad, a toda la población y ser copartícipe de la medida del Gobierno Nacional de transformar esa empresa, lo que conlleva hasta a su liquidación para dar cauces a otra, que ya se ha denominado Agropatria. Bienvenida y nuestro compromiso con la patria bolivariana, revolucionaria, ambientalista y agroecológica.

Asumir el reto es una obligación ética y moral.

Fuente: - www.aporrea.org/actualidad/a109986.html 11/10/10

SOBERANÍA ALIMENTARIA EN EL SOCIALISMO BOLIVARIANO

05 DE MAYO 2:00 p.m. EN EL COMPLEJO PUEBLO

PROGRAMACIÓN

2:00 a 2:45 pm
 "Concepto de Soberanía Alimentaria" / "Visión de la Agricultura Agroecológica, Sin Tierra ni Agua"
 Alejandro Giménez

2:45 a 3:00 pm
 "La educación superior en el proceso Agroecológico"

3:00 a 3:30 pm
 "Una experiencia exitosa de producción de Fertilizantes y Abonos orgánicos en un campo de la Universidad Bolivariana de Venezuela"

3:30 a 4:00 pm
 "Programa de Soberanía Agroalimentaria de la Academia de Ciencias"

4:00 a 4:15 pm **Almuerzo**

4:15 a 5:00 pm **Preguntas y respuestas**

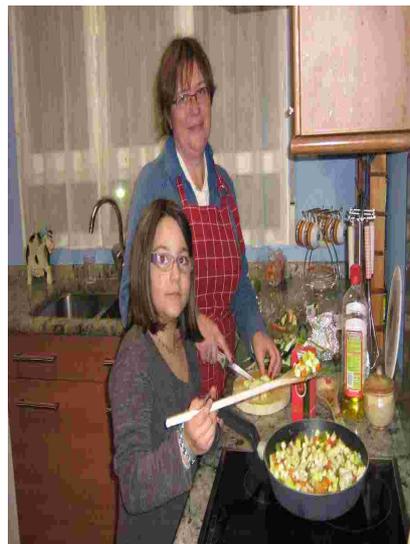




TRABAJOS, MUJERES Y REFORMA LABORAL



Para las mujeres, la independencia económica significa entrar en el mercado de trabajo con la carga de los cuidados, asumiendo dobles jornadas a costa de su salud y promoción profesional. La Tasa de Actividad femenina ha aumentado más del 20% en las últimas décadas, pero mediante empleos feminizados, de menor responsabilidad y menor salario a igual categoría y con mayor proporción de paro y contratos eventuales que los hombres.



Para la mayoría de las mujeres, la conciliación de la vida laboral y familiar supone recurrir a la explotación de otras mujeres o bien nuestras propias madres, obligadas a repetir lo que pasaron cuando

eran jóvenes (síndrome de las abuelas esclavas voluntarias), o bien mujeres de extracción socioeconómica inferior -a menudo inmigrantes- que cuidan a nuestros niñ@s y ancian@s, dejando de cuidar a los suyos en su país de origen.

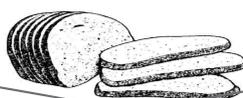
Desempleo, precariedad, rebaja salarial y recortes sociales golpean con más dureza a las mujeres. Las crisis económicas, ecológicas y alimentarias nos acarrearán más trabajo de cuidados por la reducción de escuelas infantiles, residencias de ancianos, ayudas a la dependencia y l@s enferm@s mentales. Con la precariedad y el desmontaje de la protección social, aumenta el consumo de comida basura industrializada, más barata, con escasa vitalidad, mayor aporte de calorías y sustancias químicas perjudiciales.

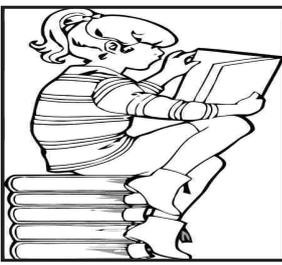
La lucha por la igualdad de las mujeres no debe ignorar la lucha contra las reformas laborales y la explotación. El progreso capitalista depende de la subordinación de la naturaleza a la economía, de la mujer al hombre, del consumo responsable al consumismo irracional, del trabajo al empleo, de los cuidados al machismo y de la participación a la delegación. Las mujeres de los países ricos, aunque subordinadas a los hombres, estamos del lado de los beneficiados por el capitalismo patriarcal. A pesar de nuestras dobles jornadas, muchas de nuestras comodidades implican la explotación de la naturaleza, de otros pueblos y de otras mujeres. En la civilización “moderna” las personas beneficiadas siempre lo son a expensas de otras perjudicadas porque el capitalismo patriarcal desgarró la sociedad y pervierte la noción de “bien común”.



Para la defensa de l@s trabajador@s, las mujeres, los cuidados y la naturaleza, debemos atravesar la lucha feminista con la lucha por la seguridad alimentaria, la defensa de un consumo responsable agroecológico, el fin de la subordinación de las mujeres respecto a los hombres y de l@s trabajador@s respecto al capital, luchando contra la precariedad, las privatizaciones y la explotación.

Colectivo Feminista Las Garbancitas.





EQUINOCCIO EN LA VEGA ALÓCIGA

RECOGIDA EN EL OTOÑO,
LA VID, DESCANSA EN CUBETAS
MIENTRAS EL OLIVO MECE
EMBOZOS DE CAPAS NEGRAS



AÑEJAS HOJAS RETOZAN
EN EL CAMINO A LA VEGA
COMO RETOZAN LECHALES
LLEGANDO LA PRIMAVERA



EN LOS CERROS DEL ESPARTO
SUSPIRAN HILOS DE NIEBLA
Y EL AIRE SE TORNA FÉRREO
DE TANTO AÑORAR LA SIEMBRA



CORRE EL TAJO ENTRE LAS NUBES
QUE HAN BAJADO A SUS VEREDAS
SIN DETENER SU AFLUENCIA
EN LAS FAUCES DE COMPUERTAS



EN EQUINOCCIO DE OTOÑO
EL VIENTO CANTA A LAS PIEDRAS
DESNUDANDO A MI CASONA
DE SU CORPIÑO DE HIEDRA



Y LA LLUVIA EN LOS CRISTALES
BARBULLA Y REPICOTEA
COMO GORRIONES EN CELO
O UN CORAZÓN QUE FLAQUEA...



Isabel G. Paz



*Vega Alóciga: Vega del Tajo al sur de La Alcarria, unos 15 Km de Mondejar tierra de las buenas cepas y excelentes caldos.





VIAJE A TRABENCO...

En este boletín viajamos a la experiencia educativa de Trabenco, un colegio autogestionado por las madres, padres, profesor@s y niño@s.

Además del proyecto pedagógico, rescatamos el trabajo desarrollado por el grupo de consumo del colegio, que impulsa el consumo responsable agroecológico dentro de las aulas, con la fruta ecológica en el recreo, y fuera de ellas, en todos los eventos del centro educativo.

Esta es la carta que, en un precioso cuaderno, los alumn@s de 6º dedicaron a los pequeños que entraban este año en el colegio, dándoles la bienvenida al Trabenco y deseándoles un feliz viaje... En nuestra contraportada reproducimos la portada de dicho cuaderno.

1 de Octubre de 2010.
Leganés, CEIP TRABENCO.

¡¡TRABENCO OS DA LA BIENVENIDA!!
(Pregón escrito por los niños y niñas de 6º)

¡Bienvenid@s a Trabenco, mayores y pequeños!, nosotr@s, l@s alumnos de 6º y muchas más clases, os damos la bienvenida.

Este va a ser nuestro último año, nuestro viaje está a punto de terminar. Pero todas las cosas que hemos pasado nosotr@s, vosotr@s las vais a pasar, y por eso queremos que cuidéis Trabenco por nosotr@s.

Trabenco significa:

T: Trabajo en colectivo; R: Respeto entre tod@s; A: Amistad; B: Bienestar; E: Esperanza; N: Normas divertidas; C: Cobijo; O: Optimismo.

Pero también es un hilandero de sueños, libertad, una fuente de ilusión, emoción, inteligencia, una fábrica de sonrisas... Es un lugar donde os sentiréis muy a gusto, os lo aseguramos, porque aprendes mientras te diviertes.

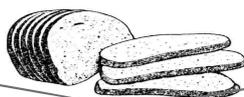
A nosotr@s nos ha aportado mucho conocimiento, sabiduría, educación, el cuidado de las cosas, valernos por nosotr@s mism@s. Nos llevamos la ilusión, l@s amig@s, los profes, los momentos difíciles... Pero sobre todo lo que hemos aprendido aquí, eso no lo enseñan en ningún colegio, es saber ser persona, aprender de los errores, aprender a escuchar y tender la mano cuando uno lo necesite.

Trabenco tiene vida propia y por eso necesita mucha responsabilidad, es de tod@s. Trabenco es una planta que hay que regar, cuidar, tratarla bien... Crece y da frutos, pero siempre diferentes, más altos, más bajos... Tiene muchas raíces que son fases que tendréis que ir descubriendo. Crear riquezas, y en este caso somos nosotr@s l@s que nos enriquecemos, nos llevamos los frutos llenos de la felicidad. Trabenco es una enredadera que no para de crecer cada vez más, con más tamaño, magia e ilusión, pero para que siga creciendo necesita que lo cuidemos tod@s con mucho esfuerzo.

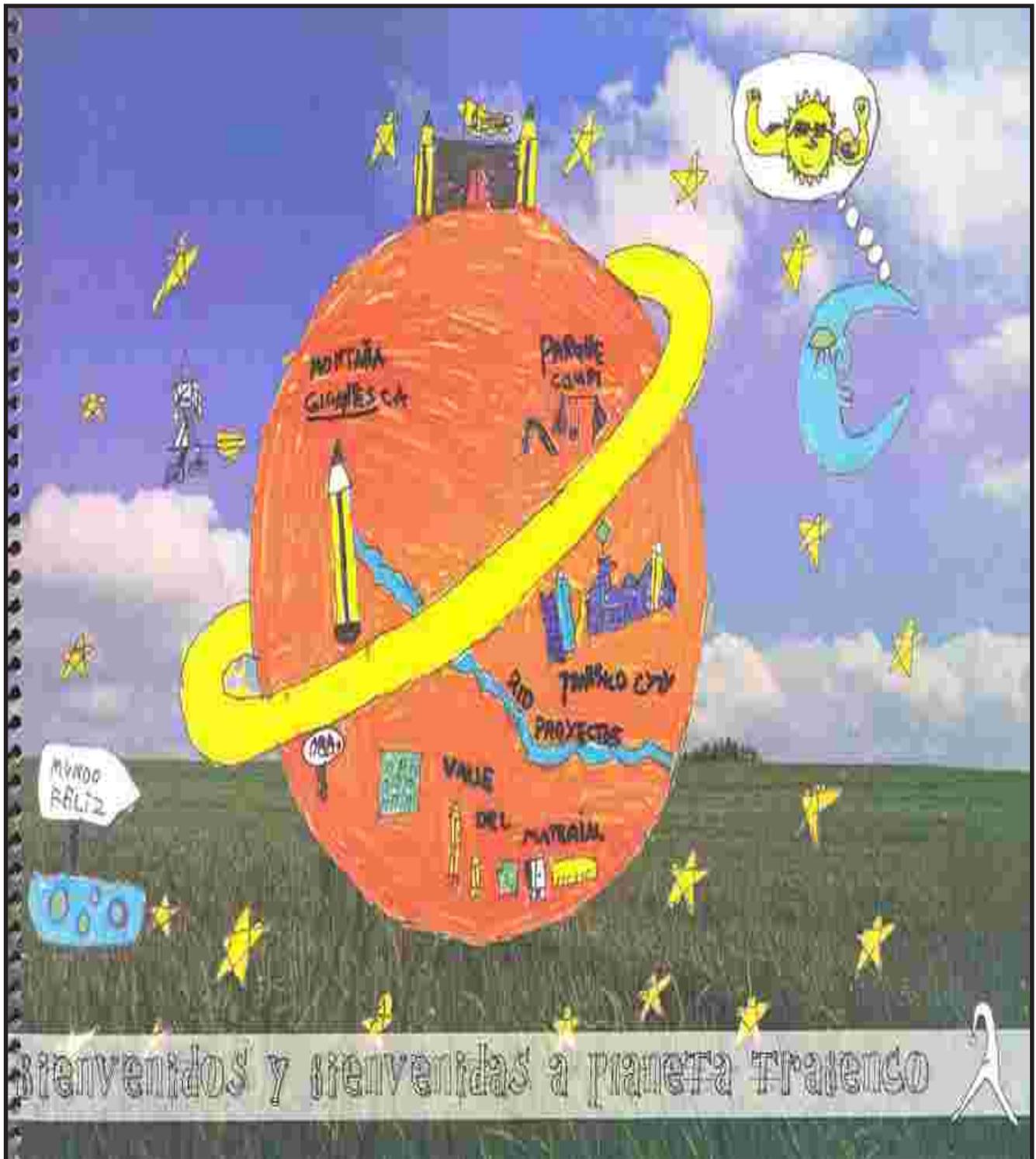
Estas palabras son para tod@s aquell@s que tocan con su pie este nuevo suelo y están preparad@s para empaparse de la sabiduría y amistad. Con un poco de compañerismo, una ¡pizca! de amor y una cucharada de inteligencia se hace un buen plato de Trabenco.

Un adiós muy fuerte. Los chicos y las chicas de 6º de Trabenco os damos la bienvenida.

¡QUE EMPIECE LA FIESTA!



La Garbancita Ecológica
Soc. coop. de consumo responsable autogestionado



Coexistencia con transgénicos, NO, NO y NO
Porque no queremos transgénicos
ni producidos, ni importados, ni consumidos
¡Prohibición total!